

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Гуманитарно-экономический колледж

Утверждаю

Заместитель директора по УМ и ВР


_____ О.Е. Тимошенко
(подпись) (Ф.И.О.)

«31» августа 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

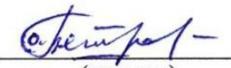
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(базовая подготовка)

Разработчик:

Преподаватель ГЭК НовГУ


_____ О.Г. Петров
(подпись) (Ф.И.О.)

«30» августа 2021 г.

Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных,
общегуманитарных, социально-
экономических, математических и
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии



(подпись)

Н.Х. Фёдорова
(Ф.И.О.)

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования 40.02.01
«Право и организация социального
обеспечения»

приказ Министерства образования и
науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508

Паспорт комплекта фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(базовая подготовка)

Наименование раздела, темы	Коды контролируемых компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование контрольно-оценочного средства	
			Текущий контроль	Итоговая аттестация
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	Выполнение комплексов упражнений	Тест, защита рефератов (Осв. от занятий физич. культурой студ.).
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов</i></p>	
Тема 2.3 Баскетбол	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов</i></p>	

Тема 2.4 Волейбол	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов</i></p>
Тема 2.5 Лыжная подготовка	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов</i></p>
Тема 2.6 Аэробика	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Освоенные умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Усвоенные знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Выполнение комплексов упражнений</i></p>
Тема 2.7 Атлетическая гимнастика	ОК 2, 3, 6, 10	<p><i>Умения:</i> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><i>Знания:</i> Общекультурное, социальное и физическое развитие человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Комплексов упражнений</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов</i></p>

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Комплекс упражнений.

1. Организующие команды и приёмы: перестроения из шеренги в шеренгу по два и обратно; повороты направо и налево в движении; повороты кругом в движении, чередование способов передвижения по залу (переход с ходьбы на бег и обратно), изменение ширины шага и темпа движения; выполнение общеразвивающих упражнений в движении с чередованием способов передвижения.
2. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук, свободное потряхивание рук, то же с наклоном вперед).
3. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости (ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами; наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в приседах; выпады и полушпагаты на месте, повороты с гимнастической палкой, скакалкой).
4. Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости и координации (преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.п.; передвижения на гимнастической скамейке с использованием стоек на ногах, фиксацией импровизированных равновесий типа «ласточка», передвижений на ногах, с поворотами, подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам).

Критерии оценки

техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий)

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Тема 2.2 Лёгкая атлетика.

Комплекс упражнений

1. Бег с изменяющимся ускорением, с изменяющейся амплитудой движений бедра, голени. С изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу». Высокий, низкий старт, стартовый разгон, стартовый разбег по разметкам, выполнение низкого старта по команде, бег с ускорением до 3-х раз 60м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Финиширование.
2. Прыжки: на месте, на одной, на двух ногах, с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места. Спрыгивание в горки матов.
3. Отталкивание (имитация постановки толчковой ноги, постановка толчковой ноги с отведением рук на замах; согласование взаимодействия толчковой и маховой ноги при прыжках вверх на месте и с 2 – 3 шагов; прыжок с прямого разбега с отталкиванием толчковой и с приземлением на маховую ногу; переход через планку и приземление).
4. Передача и прием эстафетной палочки: правой и левой рукой по команде на месте, в ходьбе, медленном беге. Старт на этапах эстафетного бега: низкий старт с палочкой в правой (левой) руке, в повороте, старт с опорой на одну руку. Передача палочки.
5. Маховые движения рукой. Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Метание малого мяча в цель, на дальность способом «из-за головы», «через плечо». Броски набивного мяча из различных исходных положений с изменяющимся режимом работы.

Критерии оценки

техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину с места)

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по лёгкой атлетике и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Бег 100 м (сек)	Д	17,5	17,0	16,2	17,7	16,8	16,0	17,8	17,2	16,5
		Ю	14,8	14,4	14,0	14,5	14,2	13,8	14,2	14,0	13,6
2	Бег 500 м (Д), 1000 м (Ю) мин	Д	2,25	2,10	2,00	2,10	2,00	1,55	2,05	2,00	1,55
		Ю	4,00	3,50	3,40	3,50	3,40	3,30	3,40	3,30	3,20
3	Прыжки в высоту с разбега (см)	Д	115	120	125	115	120	125	115	120	125
		Ю	120	125	130	125	130	135	130	135	140
4	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	320	330	340	330	340	350	330	340	350
		Ю	400	420	440	420	440	460	430	450	470
5	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	175	180	165	175	185	165	175	185
		Ю	195	210	220	205	220	235	210	225	245
6	Метание гранаты 500 гр (Д), 700 гр (Ю) м	Д	18	20	23	20	22	24	20	22	24
		Ю	28	32	34	30	33	35	32	35	38
7	Метание малого мяча 150 гр. м.	Д	17	21	27	18	23	28	20	27	34
		Ю	28	37	42	31	40	45	33	43	48
8	Челночный бег 3*10 м (сек)	Д	10,6	10,4	10,2	10,6	10,4	10,2	10,4	10,2	10,1
		Ю	9,7	9,5	9,2	9,4	9,1	8,9	9,1	8,9	8,7
9	Бег по залу 500 м (Д) 1000 м (Ю) мин	Д	2,30	2,20	2,10	2,25	2,15	2,05	2,25	2,15	2,05
		Ю	4,30	4,20	4,10	4,20	4,10	4,00	4,15	4,10	4,00
10	Прыжки со скакалкой за 1 мин	Д	110	115	120	120	125	130	125	135	140
		Ю	105	110	115	115	120	125	120	125	135

Критерии оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 2.3. Баскетбол.

Комплекс упражнений

1. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в защите приставными шагами вперед, вправо, влево, остановка шагом.
2. Ловля мяча двумя руками: на месте, в движении; с выходом навстречу летящему мячу.
3. Передача мяча двумя руками от груди: с места, шагом, со сменой места после передачи.
4. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом.

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Критерии оценки техники базовых элементов

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 2.4. Волейбол.

Комплекс упражнений

1. Игровые стойки волейболиста; перемещения и остановки в различных стойках. Подводящие упражнения для обучения подачам и передачам мяча.
2. Стойка волейболиста, перемещение в стойке вправо, влево, вперед и назад приставными шагами.
3. Имитация выполнения верхних и нижних передач мяча на месте и в движении.
4. Имитация выполнения верхних и нижних подач.
5. Имитация блокирования мяча у сетки (многократное выполнение прыжков с поднятыми руками у сетки).
6. Имитация выполнения нападающего удара.
7. Упражнения, направленные на локальное развитие отдельных мышечных групп: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук; сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях; круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно; повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад; взмахи и рывковые движения рук, свободное потряхивание рук, то же с наклоном вперед, упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене; отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага.

Критерии оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Критерии оценки технико-тактических действий.

Отметка «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. Продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 2.5. Лыжная подготовка.

Комплекс упражнений

1. Основная стойка лыжника, имитация движений на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки), прыжки на двух лыжах с опорой на палки.
2. Повороты переступанием, махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.
3. Подъем ступающим и скользящим шагом, полуелочкой, елочкой и лесенкой.
4. Спуск прямо и наискось в низкой и основной стойке.
5. Торможение палками, падением, плугом.
6. Равномерное передвижение на лыжах по учебной дистанции с чередованием лыжных ходов.

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по лыжной подготовке и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, коньковый	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
2	Спуски: в основной, высокой, низкой стойке	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
3	Подъёмы: скользящим и ступающим шагом, лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
4	Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
5	Повороты в движении: переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
6	Торможения: палками, падением, упором, плугом, боковым соскальзыванием	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
7	Преодоление неровностей и препятствий	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								

Критерии оценки техники ходьбы.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. Продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Тема 2.6. Аэробика.

Комплекс упражнений.

1. Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами: интенсивные гимнастические упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
2. Упражнения танцевального характера в повышенном темпе, упражнения со скакалкой и т.п.
3. Упражнения для мышц живота, спины, ягодичных мышц, бедра, стопы и голени: стоя, лежа, на скамейке, на платформе и других опорах, со свободными руками и с легкими отягощениями.
4. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами у опоры, в положениях седа, лежа боком, полушпагаты, шпагаты и др. упражнения для мышц живота, спины, бедра.

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Тема 2.7. Атлетическая гимнастика.

Комплекс упражнений

1. Общеразвивающие упражнения с локальным воздействием на отдельные мышечные группы. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения на гимнастической скамейке (упор сзади, сгибание прямых ног в тазобедренных суставах; наклоны к правой и левой ноге поочередно; наклоны назад с разным положением рук (ноги удерживаются либо партнером, либо рейкой гимнастической стенки).
3. Упражнения на матах (кувырки в группировке вперед-назад с выходом в стойку на лопатках).
4. Висы (согнувшись, прогнувшись верхом)
5. Равновесие (переменные шаги назад, прыжки на одной ноге с продвижением).
6. Комплексы атлетической гимнастики с направленным воздействием на мышцы туловища и конечностей типа индивидуальной «подкачки».
7. Разнообразные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями, разнообразные беговые упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.

Критерием оценки

качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков

является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

выполнил упражнение точно, свободно и уверенно, полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

Отметка «4» ставится, если студент:

выполнил упражнение преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

Отметка «3» ставится, если студент:

выполнил упражнение в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

Отметка «2» ставится, если студент:

выполнил упражнение неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Отметки «5», «4», «3» могут быть поставлены студентам, как за одновременную сдачу нормативов, так и за работу, рассредоточенную во времени, т.е. за совокупность работы на уроке.

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные нормативы по атлетической гимнастике и критерии оценки

№	Содержание нормативов	Пол	II курс			III курс			IV курс		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание: на высокой перекладине (Ю) на низкой перекладине в висе (Д)	Ю	7	9	11	8	10	12	9	11	13
		Д	7	10	20	15	20	25	15	20	25
2	Акробатика. Комбинация: 3 кувырка вперёд, 1 назад, стойка на лопатках (5 сек), встать на ноги без помощи рук.	Ю Д	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
3	Мост	Д	На все курсы: из положения стоя на «5» из положения стоя, с помощью на «4» из положения лежа на «3»								
4	Стойка на голове и на руках	Ю	На все курсы: стойка на голове и на руках самостоятельно на «5» стойка на голове и на руках с помощью на «4» стойка на голове и на руках «согнув ноги» на «3»								
5	Прыжки через гимнастического козла: прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в ширину (Ю); прыжок ноги врозь через гимнастический козёл в ширину (Д).	Ю	На все курсы: оценивается чистота и правильность технического исполнения.								
		Д									

Критерии оценки техники выполнения.

Отметка (оценка) «5» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполняет правильно, с соблюдением всех требований без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется. Продемонстрировать его в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» ставится, если студент:

при выполнении действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Отметка «3» ставится, если студент:

двигательное действие в основном выполнил правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности; студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» ставится, если студент:

движение или отдельные его элементы выполнил неправильно, допустил более двух значительных и грубых ошибок.

Итоговая аттестация

Тест - 40 минут

Текст задания: выберите один правильный вариант ответа

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само-страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Г	А	А	Г	Б	А	В	Б	Б	Б	В	Б	В	А	Г	А	А	А	Б	Б	А	А	Б

24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Б	В	А	А	Б	В	Б	А	Б	А	А	Г	Б	Б	В	А	Г	Б	Г	Б	А

45	46	47	48	49	50
Г	Б	А	А	В	Б

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Темы для написания рефератов (для освобожденных от занятий студентов)

1. Роль физической культуры и спорта в подготовке учащихся к трудовой деятельности.
2. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
3. Лечебная физическая культура и её влияние на больного.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Закаливание. Виды. Принципы. Правила.
7. Построение и структура учебного занятия.
8. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья человека.
9. Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.
10. Общая физическая подготовка.
11. Техника и методика игры в волейбол.
12. Техника и методика игры в баскетбол.
13. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.
14. Организация и проведение туристического похода.
15. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.
16. Организация и методы проведения подвижных игр.

Реферат является формой учебной работы, вносит элемент самостоятельности в процесс обучения и выполняется студентом согласно настоящим практическим рекомендациям.

Методические рекомендации по написанию реферативной работы предназначены для студентов, освобождённых от занятий физической культурой на длительный срок (учебный год) и студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Тему реферативной работы студент согласовывает с преподавателем, согласно перечню, представленному преподавателем.

При написании работы студент должен обосновать выбор темы реферата её научно-теоретическим и практическим значением, четко определить цели написания работы, продумать её содержание. Это позволит качественно разработать тему.

В методических рекомендациях представлены:

- структура учебного реферата;
- рекомендации к написанию реферата;
- критерии оценок реферативных работ;
- темы рефератов.

Рекомендации по написанию реферата.

1. Реферат следует записывать лаконичным литературным языком.
2. Не начинайте текст реферата с повторения его названия.
3. Максимально используйте существующую в данной области знания терминологию.
4. При первом применении новых терминов объясните их значение, избегая сложных конструкций, а также предложений, не имеющих прямого отношения к определению термина.
5. Строго соблюдайте единообразие условных обозначений, символов, размерностей и сокращений, оформления цитат и примечаний в сносках.
6. Детальные таблицы, схемы, наглядные изображения, сложные чертежи, статистические данные или карты лучше помещать в приложении. В тексте реферата дайте

их краткую словесную характеристику и сформулируйте выводы, которые следует сделать на основании приведённых материалов.

Структура реферативной работы.

Реферативная работа состоит из следующих разделов:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Библиография.
7. Приложение.

Первый лист реферата является **титульным листом.**

Содержание. Последовательно излагается название пунктов реферата с указанием страницы, с которой начинается каждый пункт.

Введение. Определяется актуальность темы, формулируется суть исследуемой проблемы, указываются цель и задачи реферативной работы.

Основная часть. Каждый её раздел, доказательно раскрывая отдельный вопрос, логически является продолжением предыдущего.

Заключение. Является следствием изучения теоретического и практического материала, в котором студентом оценивается реализация цели работы, делаются контрольные выводы по исследованной теме. Заключение свидетельствует о результативности работы, глубине исследования.

Список литературы. При написании реферата используют не менее 5-ти различных источников. Библиография перечисляется в алфавитном порядке. Источники специальной литературы включают следующие сведения: фамилия автора, его инициалы; заглавие; выходные данные: место издания, издательство, год издания; количество страниц.

Приложения.

Требования к оформлению реферата.

1. Редактор: Microsoft Word
2. Язык – русский.
3. Размер страницы – А4, ориентация листа – «книжная».
4. Поля страницы: Верхнее – 2 см.; Нижнее – 2 см.; Левое – 2 см.; Правое – 2 см.
5. Шрифт «Times New Roman», размер – 14.
6. Межстрочный интервал – полуторный (1,5 строки)
7. Текст реферата – форматирование по ширине.
8. Не допускаются в реферате разрывы разделов, страниц, колонки, использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала.
9. Список литературы оформляется в конце реферата в алфавитном порядке в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 – 2008. Ссылки в тексте на соответствующие источники оформляются в квадратных скобках: указывается порядковый номер источника из списка литературы и страница, например [4; 67]. Использование автоматических постраничных ссылок не допускается.
10. Страницы должны быть пронумерованы, кроме первого (титульного) листа.

Сроки сдачи реферата – до начала семестровой аттестации.

При нарушении сроков сдачи работы итоговая оценка может быть снижена на 1 – 2 балла.

Критерии оценки реферата

Общие критерии оценки реферата:	<ol style="list-style-type: none"> 1. глубина и полнота раскрытия темы реферата; 2. адекватность передачи содержания первоисточников; 3. логичность, связанность реферата; 4. структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение); 5. оформление (наличие плана, списка литературы, соблюдение культуры цитирования, сноски и т.д.);
Критерии оценки введения:	<ol style="list-style-type: none"> 1. наличие обоснования выбора темы, целей и задач реферируемой работы; 2. наличие краткой характеристики первоисточников.
Критерии оценки основной части:	<ol style="list-style-type: none"> 1. логичное структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам; 2. наличие заголовка к частям текста и их соответствие содержанию; 3. выделение в тексте основных понятий и терминов, их толкование; 4. наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.
Критерии оценки заключения:	<ol style="list-style-type: none"> 1. наличие выводов по результатам анализа; 2. выражение своего мнения по проблеме.

Общая оценка реферата.

Отметка 5 (отлично) – 90%-100% соответствия критериям

Отметка 4 (хорошо) – 80% - 89% соответствия критериям

Отметка 3 (удовлетворительно) – 65% - 79% соответствия критериям

Отметка 2 (неудовлетворительно) – менее 64% соответствия критериям